№ 4(28), 2013

16+

Лечим без лекарств
Холецистит

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО - САМА ПРИРОДА!

Подпишитесь!
Подписной индекс в каталоге «Почта России»
12384



Как правильно провести тюбаж

Кефирная диета остановит обострение

Полынь для желчного пузыря

Содержание

Причины заболевания......................3
Опыт читателей......7
Здоровье с тарелки.....20
Фитотерапия и профилактика........25



Фото Wiktory|Dreamstime.com\Dreamstock.ru



Приступ боли после застолья

Нередко случается так, что после сытного обеда с обилием жирной пищи человек испытывает ноющие боли в правом боку, тошноту, тяжесть под ложечкой. Однако он не придает этим тревожным симптомам значения, думая, что виной всему переедание. На самом же деле подобные недомогания могут сигнализировать о приступе холецистита.

Холецистит - это воспаление желчного пузыря, органа, в котором накапливается желчь (особое вещество, вырабатываемое печенью и участвующее в пищеварении). Это одно из наиболее распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Как правило, желчный пузырь воспаляется, если в него попадает инфекция (бактерии, вирусы, грибки, паразиты) или по какой-то причине нарушается отток желчи. Чаще всего это случается из-за камней, забивающих желчные протоки (калькулезный холецистит).

Также болезнь может развиться из-за отравления токсическими веществами, аллергии, перегибов желчевыводящих протоков, ослабления иммунитета, травм и заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ и кровоснабжения желчного пузыря.

Холецистит делится на острый и хронический.

Острый холецистит развивается быстро, как правило, после нарушения режима питания (например, через 2-4 часа после приема жирных, острых, пряных, жареных блюд), физических или психоэмоциональных нагрузок, тряской езды, иногда даже ночью.

Сначала больной чувствует внезапную острую боль в правом подреберье, отдающую в правую лопатку и плечо. В течение нескольких часов боль усиливается, любое движение и даже глубокое дыхание делают ее нестерпимой. У пациента повышается температура, начинаются озноб, тошнота, рвота, вздутие живота. Приступ острого холецистита может продолжаться несколько суток. В тяжелых случаях при закупорке



желчевыводящих путей появляется желтуха (кожа и белки глаз окрашиваются в желтый цвет).

При проявлении первых симптомов немедленно вызывайте «скорую». Если вовремя не оказать медицинскую помощь, через 3-4 суток может развиться такое опасное для жизни осложнение, как перитонит (воспаление брюшины). До осмотра врача нельзя использовать грелки, слабительные, обезболивающие и спазмолитики. Также до выяснения ситуации лучше полностью воздержаться от принятия пищи. Разрешается приложить лед на область правого подреберья (по 15-20 минут с перерывами на 25-50 минут).

Хронический холецистит может возникнуть как осложнение острого, но чаще развивается самостоятельно и постепенно на фоне других заболеваний (желчно-каменной болезни, гастрита с секреторной недостаточностью, хронического панкреатита, ожирения и т.д.).

Хронический холецистит протекает волнообразно: периоды ремиссии сменяются обострениями, во время которых пациент периодически чувствует горечь во рту, тошноту, тяжесть и тупые, ноющие боли в правом подреберье. Иногда они могут отдавать в правое плечо или лопатку, область сердца, желудка или кишечника. Как правило, симптомы проявляются через 1-3 часа после обильного застолья. Пациента беспокоят отрыжка, диарея или запоры, бессонница, реже - резкая боль, напоминающая желчную колику.

При хроническом холецистите на слизистой оболочке желчного пузыря появляются рубцы, утолщения и эрозии, которые остаются на всю жизнь.

Калькулезный (каменный) холецистит вызывают образовавшиеся в желчном пузыре камни. Они формируются при нарушениях состава желчи: в ней появляется больше, чем нужно, холестерина и уменьшается количество желчных кислот. Кристаллы холестерина выпадают в осадок, и на них, как на песчинку в жемчужной раковине, слоями оседают новые кристаллы, образуя камни. Зачастую это происходит из-за неправильного питания, малоподвижного образа жизни, гормональных сбоев. Калькулезный холецистит нередко развивается при ожирении, беременности, быстром похудании, злоупотреблении алкоголем и жирной пищей.



Камни «растут» долго, поэтому больной может многие годы даже не подозревать о своем недуге, пока приступы желчной колики не застанут его врасплох. Это происходит, когда камни сдвигаются с места (например, после принятия желчегонных препаратов) и закупоривают каналы, по которым желчь вытекает из желчного пузыря. В этом случае пациенту требуется срочная операция.

Однако, если камень меньше 5 мм и не беспокоит своего носителя, с помощью специальных препаратов его можно раздробить и вывести из организма.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Женщины страдают холециститом в 2,5 раза чаще мужчин. Всему виной специфический гормональный фон. Кроме того, во время беременности увеличивается содержание холестерина в организме.

Другие факторы, способствующие развитию холецистита:

- пожилой возраст,
- ожирение,
- неправильное питание,
- малоподвижный образ жизни,
- генетическая предрасположенность,
- аномалии развития желчевыводящих путей,
- проживание в условиях жаркого климата,
- цирроз печени, сахарный диабет, спинно-мозговая травма и другие заболевания.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ

При подозрении на холецистит больного направляют на общий и биохимический анализ крови, а также бактериологический посев желчи. Кроме того, пациенту предстоит пройти ультразвуковое исследование (УЗИ) желчного пузыря. Эта процедура позволяет оценить размеры и форму органа, толщину стенок, а также выявить наличие опухолей, камней и застоявшейся желчи. При подозрении на калькулезный холецистит делают рентген брюшной полости.

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ С ЛЕЧЕНИЕМ

При остром воспалении желчного пузыря с высокой температурой пациенту сначала назначают антибиотики. На этом этапе целью лечения являются устранение болевого синдрома, уменьшение воспаления, интоксикации, подавление инфекции



и усиление оттока желчи. Больному показаны полный покой и исключительно парентеральное питание (введение питательных смесей внутривенно). Если, несмотря на принятые меры, состояние больного не улучшается, желчный пузырь удаляют. Если у пациента с острым холециститом в желчном пузыре есть камни, его отвозят на операцию сразу.

В последнее время все большее распространение получила операция, которая производится через маленькие разрезы на животе с использованием приборов волоконной оптики - так называемая лапароскопическая холецистэктомия. Рубцов после нее практически не остается, а период восстановления намного сокращается.

При обострениях хронического холецистита больных госпитализируют в хирургические или терапевтические стационары. В легких случаях возможно амбулаторное лечение. Пациентам назначают постельный режим, диетическое питание и антибиотики. В период стихания воспалительного процесса назначают тепловые физиотерапевтические процедуры.

Больные хроническим холециститом должны регулярно проходить обследования у гастроэнтеролога даже в периоды ремиссии.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы обострения хронического холецистита случались как можно реже, пациент должен соблюдать строгую диету и часто питаться (не меньше 5-6 раз в день). Ни в коем случае нельзя голодать. Тем, кто целый день проводит за рабочим столом, компьютером, за рулем, необходимо регулярно выполнять упражнения, заставляющие работать мышцы брюшного пресса. А вот прыжки и любая тряска категорически противопоказаны.

Занятия гимнастикой и частое питание помогают избежать застоя желчи, а диета уменьшает количество холестерина в организме и облегчает работу желчного пузыря, препятствуя обострениям.

Также при хроническом холецистите желательно 2-3 раза в месяц проводить тюбаж.

В течение 3-4 недель несколько раз в год можно лечиться минеральными водами.

Физиотерапевтические процедуры проводят при хроническом холецистите в период отсутствия обострения.



Антикаменная смесь

Мою маму готовили к операции по удалению желчного пузыря: в нем образовались большие камни. У мамы были сильнейшие приступы, но операцию все время откладывали, так как из-за других сопутствующих заболеваний пациентка могла плохо ее перенести. Добрые люди посоветовали нам средство, после которого состояние мамы заметно улучшилось, приступы прекратились.

Смешайте 500 г меда, 0,5 л медицинского глицерина, 0,5 л лимонного сока (15 штук крупных лимонов) и 0,5 л дистиллированной воды, поместите состав в темную посуду и подержите в холодильнике 5 дней, изредка взбалтывая или помешивая. Принимайте за 30 минут до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Мама выпила за курс все лекарство, а через месяц опять принимала его повторно. Такой простой рецепт помог избежать операции.

Г. СОЛОВЬЕВА, г. Волгоград.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко, г. Челябинск.

Разработка «**Экстракта Алоэ**» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вызывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.



Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:

8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.



Для желчного пузыря

Справляться с проблемами желчного пузыря мне помогает закрытый тюбаж, который я делаю сама.

Утром натощак, лежа на правом боку с грелкой (умеренно горячей) под правым подреберьем, выпиваю 200-250 г теплой минеральной воды или раствор сорбита (1 ч. ложка на 1 стакан воды). Лежу так 1,5-2 часа, в течение этого времени глотками отпивая воду. А чтобы вода не остыла, держу стакан в миске с горячей водой.

Тюбаж активизирует отток застоявшейся желчи из желчного пузыря, а значит, его очищение и промывку.

И еще совет: 2 ст. ложки семян укропа залейте 2 стаканами кипятка, прокипятите 15 минут на слабом огне, охладите, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день теплым. Курс лечения - 3 недели.

Полезно съедать по 2 груши натощак и пить компот из диких груш без сахара.

Народная медицина рекомендует крепкий отвар из листьев и корней петрушки.

Утром и вечером можно пить по стакану отвара из равных частей полевого хвоща и полыни. На стакан воды кладут 1 ч. ложку с верхом.

При обострении болезни нужно полностью отказаться от грубой пищи - орехов, семечек, бобовых, черного хлеба.

Желательно избегать стрессовых ситуаций и не смотреть страшные фильмы.

Н. ВРАКОВА,
г. Миллерово Ростовской обл.

Холецистит отступит

При остром холецистите заварите 1 ст. ложку сухого корня аира болотного стаканом кипятка в термосе на ночь и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс - 3 недели.

М. СЛАВОГОРОДСКИЙ,
г. Пошехонье Ярославской обл.



Костер рябины красной

При обострении холецистита возьмите в равном количестве сушеные плоды рябины красной (или черноплодной) и шиповник, кукурузные рыльца и траву тысячелистника. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, варите на небольшом огне 15-20 минут. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте отвар по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

И. СТАРЦЕВА, г. Кудымкар Пермского края.

Фото Е. КОГАНОВСКОЙ.



Не забудьте о зверобое

При камнях в желчном пузыре нельзя принимать желчегонные средства сильного действия (например, бессмертник) без смешивания с другими травами. Лучше обратиться к зверобою.

Пейте чай с примесью мелко толченого зверобоя (1 ч. ложка зверобоя на чайник) - это прекрасное легкое желчегонное средство. В присутствии зверобоя любая трава заваривается лучше, чем без него.

Летом нужно побольше есть земляники (она изгоняет камни) - 3-5 больших стаканов ягод ежедневно в течение всего земляничного сезона. Учтите это в будущем году.

И еще вам надо знать, что камни в печени и желчном пузыре - следствие малоподвижного образа жизни, поэтому по возможности надо собирать ягоды самим.

При болезненных коликах в правом боку можно пить отвар из смеси таких трав: по 20 г спорыша и чистотела, по 10 г мяты и мелиссы. Заварите 1 ст. ложку смеси 300 мл кипятка. Пейте отвар горячим.

Т. МЕЛЬНИКОВА,
г. Светлогорск, Беларусь.



Травяная лечебница

Хочу посоветовать несколько эффективных рецептов при холецистите.

✓ Заварите 2 ч. ложки мяты перечной стаканом кипятка, дайте 30 минут настояться, процедите и пейте в течение дня.

✓ За полчаса до еды принимайте подсолнечное или другое растительное масло. Начните с 1/2 ч. ложки, постепенно увеличивая дозу, доведите до 1 ст. ложки. Лечение длится до 3 недель.

✓ Отвар семян моркови растворяет камни в желчном пузыре. 1 ст. ложку семян залейте стаканом кипятка, проварите 15 минут, дайте настояться и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

✓ 1 ст. ложку травы спорыша (горца птичьего) заварите стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Траву собирайте во время цветения, сушите в тени, храните 3 года в бумажных мешочках.

✓ 1 ст. ложку с верхом кукурузных рылец заварите стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа. Сушат рыльца в тени, хранят в матерчатых мешочках год.

✓ 2 ст. ложки измельченных корней пырея ползучего залейте стаканом горячей воды, кипятите 10 минут, охладите, процедите и отожмите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Измельченные корни сушат в тени, хранят в деревянной таре не более 2 лет.

✓ Смешайте по 2 ст. ложки с верхом крапивы двудомной, хвоща полевого и 4 ст. ложки с верхом спорыша. 2 ст. ложки сбора заварите в 0,5 л кипятка. Укутайте и дайте настояться 5 часов. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день теплым.

✓ Утром натощак выпивайте 100 мл сока черной редьки, увеличивая дозу в течение 3 недель и доведя ее до 400 мл в день. В течение следующих 3 недель дозу уменьшайте до первоначальной - 100 мл.

М. ЯХЪЯЕВ,
с. Сумбатль, Республика Дагестан.



Расторопша в помощь

Хочу рассказать о таком замечательном лечебном растении, как расторопша пятнистая. Она культивируется во многих странах мира. Узнать растение несложно: широкие раскидистые темно-зеленые листья с длинными желтыми колючками по краям имеют замысловатый узор и покрыты белыми блестящими разводами. Соцветия схожи с обыкновенным татарником - шаровидные корзинки с ярко-фиолетовым цветком внутри.

Лечебными свойствами обладают листья, корни и семена расторопши.

Препараты из расторопши применяют при всех заболеваниях желчного пузыря, печени, селезенки и почек. Для лечебных целей используют отвар, настойку или порошок семян расторопши.

Рекомендую такой рецепт отвара: 30 г семян измельчите в кофемолке, залейте 0,5 л горячей воды, кипятите на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, и процедите через два-три слоя марли. Принимайте по 1 ст. ложке через час после еды. Курс лечения - 1-2 месяца. Можно упот-



реблять порошок из семян по 1 ч. ложке 4-5 раз в день за 20 минут до еды на протяжении месяца. В тяжелых случаях после 2-3-недельного перерыва курс лечения повторите.

Для приготовления настойки нужно взять 50 г измельченных семян расторопши и 500 г водки. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 20-25 капель на 50-100 мл воды за 30 минут до еды до 5 раз в день.

Очень важное свойство расторопши - отсутствие противопоказаний и побочных действий. Препараты из этого растения не рекомендуется принимать только во время беременности.

М. ВЕСЕЛОВА,
г. Майкоп Республики Адыгея.
Фото А. ЧУПРАКОВА.



Что остановит приступ

Много лет назад у меня начался приступ холецистита, да такой сильный, что «скорая» меня тут же увезла в районную больницу, где пообещали на следующий день прооперировать. Старая женщина, лежавшая со мной в палате, отсоветовала ложиться под нож. Она вручила мне мешочек со зверобоем и научила, как его заваривать: 4 ст. ложки без верха на литровую банку залить кипятком, укутать, через 2 часа процедить и пить постоянно вместо воды и чая ровно год. Также женщина предупредила, что первый месяц нужно строго придерживаться диеты, а дальше питаться свободно, но не злоупотреблять жареным, острым и соленым.

Перепуганная перспективой лечь на операционный стол, я четко выполняла советы женщины.

Врачи посоветовали мне всегда иметь при себе препарат аллохол, и я носила его с собой годами, но ни разу так и не приняла. Лечение зверобоем сотворило чудо: я ни разу не испытала боли в правом подреберье, хотя прошло несколько десятков лет.

О. КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Витебск, Беларусь.

Цветы и движение

Когда врачи обнаружили у меня холецистит, друзья посоветовали рецепт желчегонного сбора: смешать по 3 части цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, цветков ноготков, травы тысячелистника и 1 часть цветков пижмы. Я принимал настой по 2-3 раза в день до еды по 1/3 стакана. Кстати, оказалось, что этот сбор эффективен и при гиперкинезах.

А еще мне помог физически активный образ жизни. В настоящее время чувствую себя отлично и таблетки не пью.

А. КУЛЕШИН, г. Калуга.



Душевная трава

Хочу напомнить читателям о лекарственной траве душице. Душица - это многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Стебель мягкоопушенный, четырехгранный. Листья продолговатые. Цветки мелкие, пурпурно-розовые, собраны в соцветия.

Слово «душица» древнее, означает «душа». Она помогает при холецистите, колитах, гастритах, запорах и многих других болезнях.

Для лечения применяют такой настой: 2 ч. ложки измельченной травы душицы залейте стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут и процедите.

Пейте в теплом виде по половине стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Н. БАРМАТОВ,
г. Иваново.

Очищение медом

Хочу поделиться очень важным и необходимым способом профилактики холецистита и болезней печени. Ее нужно проводить 3-4 раза в год.

Понадобится 1 кг пчелиного натурального меда, стакан (200 мл) оливкового масла и 4 лимона среднего размера. С двух лимонов надо очистить кожуру, а 2 лимона взять целиком. Пропустить все лимоны через мясорубку, соединить с оливковым маслом и медом, все вместе очень хорошо перемешать деревянной ложкой и слить в двухлитровую стеклянную банку. Готовую смесь хранить на нижней полке холодильника. Перед приемом смесь перемешать и есть по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока смесь не кончится.

Если в год устраивать себе 3-4 курса такой профилактики, то печень и желчный пузырь будут очищаться и в них не будут образовываться камни.

Н. КОЛЕНКЕВИЧ,
г. Бобруйск, Беларусь.



Как жить с камнями

Я хочу рассказать, как облегчить желчно-каменную болезнь, если камни уже крупные и по состоянию здоровья нет возможности делать операцию.

У меня обнаружили 2 камня в желчном пузыре (2,5 и 2,6 мм), но операцию делать нельзя - больное сердце может не выдержать.

Я начала искать выход из сложившейся ситуации. Нашла в книге щадящий метод очистки печени и желчного пузыря.

Взяла 3 стакана непротравленного и неочищенного овса, хорошо его промыла, всыпала в 5-литровую эмалированную кастрюлю, добавила в нее 3 ст. ложки березовых почек и 2 ст. ложки листа брусники. Залила 4 л холодной, очищенной воды и настояла в прохладном месте сутки.

В это же время в другой эмалированной кастрюльке вскипятила 1 л воды и добавила стакан размятых плодов шиповника (я их перетерла миксером). Прокипятила на малом огне около 10 минут, затем сняла с огня и оставила в прохладном месте на сутки.

На второй день взяла первый настой, поставила на огонь и довела до кипения, проварила 15 минут на малом огне под крышкой. Затем добавила туда же 3 ст. ложки травы спорыша и 2 ст. ложки кукурузных рылец. Все это прокипятила еще 15 минут, потом сняла с огня и дала настояться 45 минут. Затем оба настоя, не взбалтывая, отдельно процедила и соединила. У меня получилось примерно 3,5 л отвара. Хранить его нужно в холодильнике не более 5 дней. Перед употреблением обязательно подогревать на водяной бане.

Принимать по 150 г - 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием не позднее 19 часов. Курс лечения - 10 дней, но при необходимости можно лечиться 2-3 месяца. После этого лечения у меня ушли боли и наладился сон.

Такую чистку необходимо делать всем: здоровым не меньше 2 раз в год, больным, чтобы вылечиться, - через каждые 3 месяца.

Детям до 3 лет нужно принимать по 1 дес. ложке, от 3 до 5 лет - по 1 ст. ложке, от 5 до 10 лет - по 25 мл, детям старше 10 лет - по 50 мл. Курс лечения - 10 дней.

Л. МИРЗАЕВА,
г. Димитровград Ульяновской обл.



Уважаю сельдерей

Для профилактики образования камней в желчном пузыре очень эффективен сельдерей. Возьмите 2 ст. ложки сухого сельдерея (или 6 ст. ложек свежего), 2 ст. ложки сухой петрушки (или 6 сырой), 1 ч. ложку сахара, порошок лимонной кислоты на кончике ножа (или 1 ч. ложку сока лимона). Все поместите в термос, залейте 2 стаканами (400 мл) кипятка и дайте настояться 2 часа. Затем процедите, отожмите и пейте через день по 100 мл 2 раза в день: утром и вечером за 40 минут до еды. Курс лечения - 10-15 дней. Больше нельзя.



Кроме того, старайтесь почаще добавлять сельдерей в различные блюда, особенно в салаты.

В. ЗАВЬЯЛОВ,
г. Сатка Челябинской обл.

Умаслите желчный пузырь

При хронических холециститах помогает лавровое масло.

1 пачку измельченных листьев смешайте с 200 г растительного масла, настаивайте неделю, затем процедите и принимайте по 10-15 капель в смеси с молоком, кефиром или чаем 2-3 раза в сутки.

Также эффективен и такой отвар: 1-2 ст. ложки измельченных лавровых листьев залейте 2 стаканами кипятка, варите на медленном огне в течение 15 минут, процедите, пейте за 15-20 минут до еды в течение месяца.

Отвар нормализует работу желчного пузыря, улучшает аппетит, а также помогает при пищевых отравлениях.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с. Бея Республики Хакасия.



Попробуйте молочный гриб

Советую всем лечиться молочным грибом. Он помогает при болезнях желчного пузыря, печени, сердца. Молочный гриб растворяет камни в желчном пузыре, лечит язву 12-перстной кишки, снижает кровяное давление, останавливает старение клеток.

Растить его нужно так: 2 ч. ложки гриба залейте стаканом свежего молока комнатной температуры и оставьте на сутки. Это желательно делать каждый день в одно и то же время. Здоровый грибок должен быть белого цвета. Через 17 дней гриб увеличится вдвое, и его можно разделить и часть передать другому человеку.

Для лечения нужно пить 200-250 г процеженного «грибного» молока за 30 минут перед сном в течение 20 дней.

В. НИКИФОРОВА,
г. Шахунья Нижегородской обл.

Одуванчик дробит камни

Несколько лет назад у меня обнаружили большие камни в желчном пузыре, которые забили его на 3/4 объема. Врачи сказали, что желчный пузырь придется удалить. Я попросила на месяц отсрочку от операции и уехала домой. Там я взялась за лечение: принимала настой из одуванчика. Я выкапывала цветок целиком вместе с корешком (во время цветения), мыла, сушила и засыпала на стакан кипятка 1 ст. ложку измельченной сушеной травы одуванчика. Пила, не процеживая, по 1 ст. ложке 3-5 раз в день до еды.

Через месяц я поехала обратно в клинику. Врачи были очень удивлены, когда обнаружили, что камушки уменьшились в несколько раз. Удалять желчный пузырь не потребовалось. Но я продолжаю пить настой из одуванчика для профилактики.

Т. СУПРУНОВА,
ст. Удобная Краснодарского края.



Камни бегут от свеклы

Хочу поделиться очень простым рецептом выведения камней из желчного пузыря.

Я беру 2 небольшие свеклы (800-1000 г), мою, чищу, режу на кусочки, складываю в 5-литровую кастрюлю, заливаю 3 л холодной воды, закрываю крышкой и ставлю на огонь. Как только закипит, огонь убавляю, но так, чтобы вода не прекращала кипеть, и варю 5-6 часов до получения густого сиропа.

Свекла вываривается и становится белого цвета. Отвар процеживаю, свеклу выбрасываю. Обычно получается около литра целебного напитка. Храню его в холодильнике, но перед употреблением немного подогреваю. Принимаю по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день, а еще и в промежутках между едой - спустя 1-2 часа после еды. Лечиться нужно не менее месяца.

С. МАКАРОВА, г. Волгоград.

Рекомендую золотой ус

При обострениях хронического холецистита мне помогает домашнее растение золотой ус. Оно эффективно также при многих других недугах - панкреатите, радикулите, бронхиальной астме, отложении солей в суставах.

Золотой ус внешне похож на молодую кукурузу с членистым стеблем, светло-зелеными широкими (до 5 см) продолговатыми листьями. При достижении зрелого возраста (где-то в 6-8 месяцев) растение выбрасывает усы, состоящие из «суставчиков», на концах которых формируется метелочка листовая. Растение становится лечебным, когда образуется не менее 7 полноценных «суставчиков».

Лекарство я готовлю так: 25-30 суставчиков ствола и веток измельчаю и настаиваю в 1,5 л хорошей водки 9 дней в темном месте. Принимаю по 1 дес. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Кстати, это средство ни в коем случае нельзя заедать или запивать!

Н. ЯРЦЕВА,
Воронежская обл.



Цветок солнца

Я убедилась на собственном примере, что корни подсолнуха очень хорошо выводят камни из желчного пузыря и почек, растворяют отложения солей в суставах и снижают давление.

Корни подсолнуха нужно заготавливать поздней осенью. Предупреждаю - это очень хлопотное дело.

Корни нужно выкопать, очистить от боковых мелких корешков, так как они непригодны для лечения, разрубить центральный толстый корень (в сыром виде он не уступает по прочности дубу) на 4-6 частей, высушить, разломать на кусочки по 1-1,5 см и только потом можно готовить снадобье.

Стакан дробленых корней залейте 3 л воды, дождитесь закипания и после этого варите еще 3 минуты. Отвар выпейте за 3 дня (по 1 л в день), все равно до или после еды, можно пить вместо воды, так как напиток приятен на вкус.

Затем эти же корни снова прокипятите в 3 л воды, но уже 5 минут после закипания. Пейте отвар по той же схеме. И, наконец, этот же стакан корней



проварите в таком же количестве воды 10 минут. Принимать по старой схеме. Затем корни можно выбросить. Таким образом из 1 стакана корней получается 9 л целебного отвара на 9 дней приема. Следующая порция отвара готовится уже из нового сырья.

Отвар корней подсолнуха пьют таким образом в течение 2 месяцев (понадобится 7 стаканов сырья).

При лечении нельзя есть острые и сильно соленые блюда. Пища преимущественно должна быть растительной.

В. КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.
Фото В. КАРНЕЕВА.



Не бойтесь операции!

Хочу поведать читателям, как я по своей вине остался без желчного пузыря. Дело в том, что, когда врачи обнаружили у меня в желчном пузыре камни, я отказался от операции и активно взялся за чистки маслом с лимоном. Радовался, что выходили камушки зеленого цвета. Была эйфория очищения, я даже написал в одну газету заметку «Делай, как я». И вдруг от главного хирурга области получил ответ: «Братцы! Что же вы делаете?! Мы вас спасаем-спасаем после ваших чисток, а вы все продолжаете пить масло!»

После этого я начал читать соответствующую литературу, много встречался с врачами, которые занимаются проблемами желчного пузыря, и с большим опозданием понял, что, если есть многолетние камни, поможет только операция.

Оказалось, что огромное количество людей попадает на операционный стол по неотложному состоянию, когда из-за чистки большой камень, тронувшись, закупоривает протоки и возникает угроза жизни. Кроме того, те зеленые образования были вовсе не камушками, а просто сгустками застарелой желчи.

К сожалению, я прозрел слишком поздно: у меня началась гангрена желчного пузыря и его срочно удалили. Поэтому я теперь хочу предупредить всех, что чистку желчного пузыря можно проводить только в том случае, если в нем нет камней.

К. КАТАЛКИН,
г. Шахунья Нижегородской обл.

От отеков

После удаления желчного пузыря у меня начались сильные отеки ног. Голени покрывались сеткой синих вен, ходить было тяжело. Соседка посоветовала мне делать растирания с водочной настойкой из свежих листьев каланхоэ. Я попробовала этот способ и вскоре почувствовала облегчение. Опухоль спала, синева прошла, а главное - я стала ходить нормально, как и прежде.

Н. КИСЕЛЕВА, г. Киров.



Не время собирать камни

Неправильное питание - одна из самых частых причин возникновения холецистита и образования камней в желчном пузыре. Именно поэтому даже самое современное и дорогое лечение не поможет больному, если тот не будет соблюдать строгую диету.

Питайтесь не реже 5-6 раз в день, но понемногу. Старайтесь есть в одно и то же время. Пищу можно отваривать, готовить на пару или запекать. А вот жарить, готовить во фритюре или на гриле больным холециститом строго запрещено.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

При воспалении желчного пузыря необходимо употреблять много белка: молоко, кефир, творог, простоквашу, нежирные сорта мяса, рыбы, крольчатину, курицу, омлеты.

Включите в рацион овощи, богатые клетчаткой (огурцы, капусту, морковь, кабачки, свеклу), зелень. Ягоды и фрукты разрешаются только сладкие.

При хроническом холецистите разрешаются фруктовые, молочные, крупяные супы, вегетарианские борщи и щи (овощи не пассеруются, а варятся). Не повредят больным каши и белый хлеб. А вот ржаной можно употреблять только в черством виде.

Из сладкого желчному пузырю не повредят варенье, мед и сахар.

При холецистите очень полезна минеральная вода №4 и №17. Пейте ее теплой и без газа по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Водолечение проводят курсами по 2-3 недели раз в квартал. Минеральная вода разжижает желчь и помогает предотвратить ее застой.

Также полезно пить овощные и фруктовые соки, некрепкий чай, кофе с молоком, кисели, компоты, настои шиповника, барбариса и лесной земляники.

ДОЛОЙ СО СТОЛА!

Для больного холециститом продукты, богатые жирами, - настоящий яд. Поэтому старайтесь не налегать на сметану, сливоч-



ное масло (до 10 г в день), растительные масла (до 20-30 г в день) и яйца (1 шт. в день). Поваренной соли можно употреблять не более 10 г в день.

Не рекомендуется употреблять мороженое, торты, пончики и кремы. Остерегайтесь всего острого, пряного, маринованного и крепкосоленого.

Исключите из своего рациона сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирное мясо, печень, консервы, копченые блюда.

Также больным холециститом противопоказаны шпинат, щавель, чеснок, грибы и редис. Откажитесь от кислых фруктов, ягод, соков и напитков, крепкого кофе, острых соусов, пряностей. Навсегда вычеркните из своего рациона алкоголь.

Примерное меню

ВАРИАНТ 1.

8 часов. Паровая котлета, кусочек нежирной отварной рыбы, овощное пюре, стакан простокваши и стакан некрепкого чая.

11 часов. Стакан яблочного компота и ломтик белого хлеба.

14 часов. Тарелка овощного или молочного супа, кусочек вареной курицы, жидкий кисель.

17 часов. Стакан молока или фруктового сока.

20 часов. Паровой белковый омлет, можно с гречневой кашей, стакан кефира или простокваши с кусочком белого хлеба. Можно добавить стакан отварного шиповника.

ВАРИАНТ 2.

8 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, сливочное масло, хлеб, творог, 20 г вымоченной сельди.

12 часов. Отварное и запеченное мясо, рассыпчатая гречневая каша, соки.

16 часов. Овощной вегетарианский суп со сметаной, отварная рыба с отварным картофелем и морковью, квашеная капуста, компот из свежих фруктов.

19 часов. Макаронная запеканка с творогом, запеченные капустные котлеты, фруктово-ягодный компот.

22 часа. Фруктово-ягодный кисель, булочка.



Питание после операции

Мой дядя перенес операцию по удалению желчного пузыря, и ему пришлось соблюдать определенную диету.

Через сутки после операции можно пить маленькими глотками минеральную воду без газа или отвар шиповника без сахара, но не более 1 л в течение дня.

Через двое суток подключают несладкий кисель из сухофруктов, некрепкий чай без сахара, нежирный кефир в объеме 1-1,5 л в течение суток: по 1/2 стакана на один прием через каждые 3 часа.

С третьего-пятого дня рацион расширяется. Разрешаются несладкие натуральные соки: тыквенный, свекольный, яблочный, а также фруктовое желе, картофельное пюре и чай с сахаром. Объем потребляемой жидкости должен составлять 1,5-2 л в день. Прием пищи и напитков частый - 6-8 раз в сутки, но не более стакана зараз. Кроме того, добавляются протертые через сито супы на слабом мясном бульоне или на воде с добавлением сливочного масла или сметаны (1 ч. ложка на порцию), а также белковый омлет и отварная рыба.

После пятого дня можно съесть 100 г сухарей, белого вчерашнего хлеба или галетное печенье.

Через неделю после операции рацион расширяется. Разрешаются жидкие протертые каши (гречневая, овсяная, пшеничная), сваренные на воде пополам с молоком, несладкий творог, отварное и пропущенное через мясорубку мясо (говядина, телятина, крольчатина), отварная рыба, белковый омлет, овощные пюре, кисломолочные продукты.

С этого времени и до полутора месяцев после операции назначается щадящая диета, то есть все блюда готовятся на пару или отвариваются: отварные мясо и рыба, паровые котлеты, белковый омлет, фрикадельки, тефтели, вегетарианские супы, картофельное пюре, творожные паровые пудинги, молочные протертые каши, фруктовые кисели, соки, овощные пюре, тушеные морковь, кабачки, сельдь, вымоченная в молоке.

После полутора месяцев в рацион можно включать щи вегетарианские, целое яйцо один раз в неделю, каши рассыпчатые, отварную курицу, мясо, отварную колбасу, молоко.

Л. НИКИТЕНКО,
г. Щекино Тульской обл.



Кашей дело не испортишь

При проблемах с желчным пузырем очень полезно регулярно есть гречневую кашу. Для ее приготовления возьмите 1 часть (например, стакан) гречневой крупы на 5 частей воды. Кашу солить нельзя. Ешьте гречку натощак - каждый день утром по одной тарелке на протяжении двух недель. Лучше всего в эти дни питаться исключительно вегетарианской пищей.

Гречневая крупа богата железом, фосфором, кальцием, яблочной, щавелевой и лимонной кислотами. В зернах гречки содержатся легкоусвояемые белки, крахмал, жир, клетчатка, минеральные соли, витамины группы В. Гречка снижает уровень холестерина в крови, выводит из организма радионуклиды и тяжелые металлы, укрепляет иммунную систему, предупреждает воспалительные процессы.

Гречнево-кефирная диета

Чтобы очистить печень, желудок и желчный пузырь, на ночь залейте стакан гречневой крупы 500 мл кефира. Полученную смесь разделите на 2 части и съедайте одну на завтрак, а вторую - на ужин. Курс лечения - 10 дней.



Л. НАЗАРОВА,
Воронежская обл.
Фото А. БРЕТКИНА.



Подружитесь с кабачком

Кабачок - ценнейший диетический продукт. Его рекомендуют употреблять при болезнях желчного пузыря, желудка, двенадцатиперстной кишки, сердечно-сосудистой системы и ожирении.

Кабачки довольно легко усваиваются организмом. Они содержат мягкие пищевые волокна, не вызывающие раздражение желудка и кишечника. Кроме того, пищевые волокна кабачков хорошо всасывают токсичные вещества, избытки холестерина и воды и выводят их из организма.

При холецистите очень полезно есть овощное рагу, оладьи и другие блюда из кабачков.

Также для профилактики и лечения желчно-каменной болезни нужно ежедневно включать в меню свежие огурцы. Они усиливают функцию желчного пузыря.

А свежие соки из абрикосов, персиков и моркови предупреждают камнеобразование.

О. ПАНОВА, г. Нижний Новгород.

Очищение курагой

Хочу посоветовать рецепт, которым я пользуюсь уже много лет для очищения желчного пузыря от застарелой желчи.

Вечером заливаю стаканом кипятка 6-7 штук кураги (урюка) или 21 изюминку и добавляю 1 ст. ложку сахара. Утром настой подогреваю и натощак жую курагу или изюм, запивая получившимся сиропом. Быстро есть не надо, главное - тщательно и медленно разжевывать. Так я лечусь 3-5 дней, и желчный пузырь быстро очищается.

Кстати, сколько себя помню, все врачи говорили, что при холецистите нельзя употреблять сало. Но в Ессентуках, где я лечила хронический холецистит, врач мне говорила, что все наоборот: употреблять сало даже необходимо, только немного - буквально 2-3 ломтика. Это тоже освобождает желчный пузырь.

Р. АНДРЕЕВА,
г. Моршанск Тамбовской обл.



Гимнастика от холецистита

Кандидат медицинских наук Михаил Гриценко разработал специальную гимнастику, которая способствует оттоку желчи и улучшает кровообращение в брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

• Руки положите на живот. Вдохните, выпячивая живот, выдохните, опуская его.

• Вытяните руки вдоль туловища. По очереди сгибайте и разгибайте ноги, не отрывая пятки от пола. Дыхание произвольное.

• Согните руки в локтях. На вдохе выпрямите руки перед собой, на выдохе верните кулаки к плечам.

• Ноги согните. На вдохе выпрямите одну ногу вверх, на выдохе опустите в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

• Ноги согните в коленях и поднимите параллельно полу. Опускайте их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.

• На выдохе согните ногу и подтяните колено к груди, на вдохе - разогните ногу. Повторите упражнение другой ногой.

• Руки выпрямите за головой - вдох. Поднимите прямую ногу и потянитесь руками к ее носку - выдох. Опустите ногу - вдох. Повторите упражнение другой ногой.

• Ноги выпрямите. На вдохе вытяните руки вверх, на выдохе согните ноги, обхватив их руками, и поднимите голову. Вернитесь в исходное положение.

• Вытяните и максимально разведите ноги в стороны, руки должны лежать вдоль туловища. Выполняйте перекрестное движение прямыми ногами - поочередно правая над левой, левая над правой.

ЛЕЖА НА БОКУ

• Одну руку положите под голову, другую - на живот. На вдохе живот выпячивайте, на выдохе - опускайте.

• Ноги согните, одну руку положите под голову, другую выпрямите вперед. На вдохе выпрямите ногу назад, на выдохе подтяните ее к груди. Первое время скользите коленом по полу, но затем постарайтесь ногу на пол не опускать.

• На вдохе поднимите одновременно ногу и руку, на выдохе - опустите. Повторите упражнение, лежа на другом боку.



• На вдохе отведите назад, на выдохе - вытяните вперед. Повторите упражнение на другом боку.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

• Вдохните, выпячивая живот, выдохните, втягивая.

СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

• Встаньте на четвереньки, затем присядьте на пятки. Дыхание произвольное.

• На вдохе выпрямите и поднимите ногу, на выдохе подтяните колено к груди. Повторите упражнение другой ногой.

• Сделайте вдох. Опираясь на кисти и носки, выпрямите ноги, поднимая таз. На выдохе опуститесь на четвереньки.

• Вдохните, выпячивая живот, выдохните, втягивая.

СТОЯ

• Ходите на месте в течение 30 секунд, высоко поднимая ноги.

• На вдохе потянитесь руками вверх, на вдохе наклонитесь вперед, касаясь руками пола.

• Поставьте руки на пояс. На вдохе поднимитесь на носках, на вдохе сделайте выпад, отставляя ногу назад на носок. Повторите упражнение другой ногой.

• Выполняйте махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторите то же другой ногой.

• Выпрямите руки в стороны. Наклонившись вперед, коснитесь пола правой рукой, левая при этом должна смотреть вверх. Затем снова наклонитесь, поменяв руки. Дыхание произвольное.

• На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе опустите руки, наклонившись параллельно земле.

• Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте поочередно повороты туловища вправо и влево. Дыхание произвольное.

СИДЯ НА СТУЛЕ

• Откинувшись на спинку, возьмитесь руками за сиденье. Сделайте глубокий вдох. На выдохе, опираясь на руки и ноги, приподнимите таз, а затем вернитесь в исходное положение.

СИДЯ НА КОВРИКЕ

• Руки вытяните вдоль туловища, ноги сдвиньте вместе. Глубоко вдохните и выполняйте попеременные наклоны туловища вправо и влево. Затем наклоняйте туловище влево с поднятой вверх правой рукой и вправо с поднятой левой рукой.

Также при холецистите полезны ходьба и бег трусцой.



Кукуруза-помощница

В России кукуруза культивируется повсеместно. Столбики вместе с рыльцами, которые в виде длинных зеленых и коричневых нитей свешиваются с початка, собирают в июне-августе.

Рыльца и столбики обладают желчегонным, мочегонным и кровоостанавливающим действием. В народной медицине кукурузные рыльца применяются в виде настоя и отвара, которые назначают при холециститах, гепатитах и других заболеваниях печени и желчного пузыря, особенно при задержке желчеотделения.

Рецепт такой: 1 ст. ложку рылец заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде в течение часа, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.



Полынь для желчного пузыря

Облегчит состояние при холецистите такое средство: измельчите и смешайте по 10 г полыни горькой, коры барбариса, травы мелиссы, золототысячника и листьев грецкого ореха, затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом холодной воды и дайте немного настояться. После этого доведите настой до кипения и остудите. Принимайте по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.



Трава камень точит

С помощью народных средств можно растворить небольшие камни в желчном пузыре.

• Насыпьте на дно любой посуды слой скорлупы **кедровых орехов**, залейте их спиртом или водкой (выше уровня скорлупы на сантиметр), настаивайте 9 дней, потом процедите. Принимайте настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, предварительно разведя в небольшом количестве воды. Курс лечения - 4 недели. Желательно провести 2-3 таких курса с перерывом на месяц.

• Хорошо помогают настои из травы **спорыша** и листьев **дурнишника**, собранного в августе. Принимать их можно параллельно с настойкой и тоже 3 раза в день.

• Смешайте поровну траву **мяты перечной, горца птичьего (спорыша), бессмертника**, цветки **ромашки аптечной**, листья **крапивы** и плоды **шиповника**. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, варите на медленном огне 10 минут, затем процедите. Пейте настой теплым по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев. Этот травяной сбор камни не гонит, а именно растворяет, а затем уже в виде песка они выходят наружу.

• Ежедневно принимайте **сок квашеной капусты** по 1/2-1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

• **Редька** и **мед** хорошо помогают при камнях в желчных протоках и почках. Редьку натрите, сок отожмите и смешайте пополам с медом. Принимайте по 1/3-1 стакану в день, постепенно увеличивая количество выпиваемого средства. Редька с медом предупреждает образование камней в почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

Остерегайтесь приема большого количества желчегонных отваров и настоев. Действительно, существуют лекарственные растения, заставляющие желчный пузырь активно сокращаться, что усиливает выброс желчи. Но это чрезвычайно опасно. Велика вероятность, что камень застрянет в желчном протоке и тогда не обойтись без хирургического вмешательства.

Выводить конкременты (осколки камней, песок, густой осадок) с помощью фитосредств можно только после УЗИ желчного пузыря и консультации с лечащим врачом.



Тмин обыкновенный

При холециститах рекомендуется принимать настои и отвары из плодов тмина обыкновенного (также известного как анис полевой, анис дикий, козловка и козелец).

Настой: 2 ст. ложки плодов заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2 раза в день после еды.

Отвар: 2 ч. ложки плодов заливают 2 стаканами воды, в закрытой посуде доводят до кипения, кипятят на медленном огне 3 минуты и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Боль остановит девясил

При остром холецистите с повышенной температурой и сильными болями издавна применяют отвары или порошок корневища девясила.

• 2 ч. ложки измельченного корня залейте 400 мл холодной воды и настаивайте при комнатной температуре 8-10 часов. Затем добавьте в настой 4 ст. ложки меда (четыре столовые ложки) и выпейте в 4 приема за 40 минут до еды. Принимайте лекарство в течение недели, через 5 дней курс повторите.

• Измельчите корень девясила в порошок, смешайте с медом, скатайте в шарики и принимайте натощак, запивая водой. Норма - 2 ч. ложки толченого корня в сутки.

• 1 ч. ложку измельченного корня девясила залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 15 минут и выпейте в 2 приема до еды. Принимайте 2 стакана отвара в день. Можно подсластить медом.



Как двигаться после операции

Наиболее часто выполняемыми операциями на органах брюшной полости являются операции при остром и хроническом воспалении желчного пузыря и несколько реже - на желчных протоках.

Для профилактики развития послеоперационных осложнений очень важно соблюдать правильный двигательный режим.

• **Через 2 часа** после операции больному можно сгибать и разгибать ноги, поворачиваться в постели на правый и левый бок. Глубоко дышать. Разрешается смачивать губы, полость рта, язык влажным тампоном, смоченным кипяченой или минеральной водой. Больной не должен бояться боли, так как в это время вводятся обезболивающие препараты.

• **Через 4-6 часов** можно полоскать полость рта отварами шалфея или ромашки. Это необходимо делать в течение 3 суток.

• **Через 12-24 часа** после операции можно сидеть в кровати с опущенными вниз ногами, заниматься дыхательной гимнастикой (необходимо делать 6-8 глубоких вдохов и выдохов полной грудью, дуть в резиновую трубочку, опущенную в воду).

• **С первых часов после операции** необходим массаж грудной клетки и голеней (поглаживание, пощипывание, покалачивание) в течение 10-15 минут. Массаж должны проводить родственники.

• **Через 24 часа** при отсутствии противопоказаний можно начинать пить маленькими глоточками минеральную воду (любую) без газа или отвар шиповника без сахара, но не более 1 л в сутки.

Можно стоять возле кровати, ходить по палате, ориентируясь на свои силы. Больной должен делать дыхательную гимнастику, а его родственники - массаж грудной клетки и голеней больного. Массаж и дыхательную гимнастику продолжают делать в течение всего послеоперационного периода.

• **В первый месяц** после полостной операции ни о какой



гимнастике не может быть и речи - любое напряжение мышц брюшного пресса вызывает боль. Лишь по прошествии этого времени начинают делать специальные упражнения для формирования хорошего подвижного послеоперационного рубца и укрепления мышц живота. А тучным больным необходимо к тому же носить бандаж. Тем, кому сделана операция с помощью эндоскопии, также нужно выполнять упражнения: они помогают оттоку желчи.

- **В первые полгода-год** запрещено заниматься работой, связанной со значительным напряжением мышц брюшного пресса (мытьем полов, поднятием тяжестей, копанием грядок и т.д.)

Выручит березка

При склонности к образованию камней в желчном пузыре полезно в течение 1,5 месяца каждый день есть по 2 стакана лесной красной рябины (с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром, медом).

При холецистите эффективно такое средство: 2 ст. ложки собранных и высушенных весной березовых листочков с копейку величиной заварите стаканом кипятка, поставьте на маленький огонь и варите, пока не останется половина объема. Когда отвар остынет, процедите и принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день за час до еды.

Курс лечения - 3 месяца.

Если появятся боли в правом боку или тошнота, обратитесь к врачу - возможно, в желчных протоках есть камни.

При камнях в желчном пузыре эффективен такой отвар: 1 ст. ложку с горкой сухих березовых листьев заварите стаканом кипятка и подержите на огне 20 минут, затем укутайте и дайте час настояться.

Принимайте по стакану за полчаса до еды утром и вечером. Курс лечения - не меньше месяца.



Растения заменят таблетки

Мягкое и постепенное противовоспалительное, бактерицидное, желчегонное воздействие лекарственных растений на желчевыводящие пути и желчный пузырь позволяет эффективно справляться с холециститом и всеми сопутствующими ему проблемами. Надо только запастись терпением и удостовериться, что у вас нет камней в желчном пузыре.

Смешайте в равных пропорциях цветки **бессмертника песчаного, ромашки лекарственной, календулы лекарственной, пижмы обыкновенной, кукурузные столбики** с **рыльцами**, корни **одуванчика лекарственного**, плоды **фенхеля обыкновенного**, траву **полыни горькой, мяты перечной, чистотела большого**. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, дайте настояться и принимайте по 1/2-1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день 3-4 недели. Сделайте перерыв 10-12 дней и проведите еще один 2-недельный курс лечения.

Если трудно составить такой многокомпонентный сбор, используйте более простой, но не менее эффективный.

Возьмите в равных пропорциях цветки **бессмертника песчаного**, травы **тысячелистника обыкновенного, полыни горькой, мяты перечной**, плоды **фенхеля обыкновенного**.

При холецистите с расстройством пищеварения (диареей) смешайте по 3 ст. ложки листьев **вахты трехлистной** и корней **горечавки желтой**, по 2 ст. ложки корней **одуванчика лекарственного** и листьев **мяты перечной**. Заварите сбор как чай и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Существует еще более универсальный сбор, который улучшает не только функции желудочно-кишечного тракта, но и оказывает отличный противовоспалительный, желчегонный эффект. Готовится он так: смешайте 1 ст. ложку цветков **бессмертника песчаного**, по 1,5 ст. ложки травы **зверобоя продырявленного, мяты перечной, пустырника обыкновенного**, по 2 ст. ложки цветков **календулы лекарственной** и



цветков **ромашки лекарственной**. Настой принимайте за 15-20 минут до еды по 1/2 стакана 3 раза в день.

При воспалении и сужении желчных протоков возьмите в равных пропорциях плоды **барбариса обыкновенного**, листья **березы повислой, брусники обыкновенной**. Заварите смесь как чай и принимайте по 1/3 стакана за 15-20 минут до еды 3 раза в день в течение 24-30 дней.

Попросите у клена сережки

Некоторым больным камни в желчном пузыре не доставляют никакого беспокойства. Обнаруживают их случайно при обследовании, когда больному проводится ультразвуковое исследование. Но это еще не значит, что таким больным повезло.

Большие камни могут вызвать пролежни желчного пузыря, а мелкие - закупорить желчный проток и тогда они напомнят о себе, да так, что больного придется срочно оперировать.

При небольших камнях проводить чистки разрешается, но запомните, что сок выжатого лимона с большой дозой растительного масла - сильнейший раздражитель желчного пузыря. Под действием выпитого коктейля он начинает активно сокращаться. Потревоженные камни, если они есть, могут закупорить желчный проток и преградить выход желчи: разовьются печеночная колика, механическая желтуха, потребуется срочная операция.

Однако есть великолепное средство - сережки клена. Не поспевшие желтые, а именно зеленые. В них находятся вещества, которые восстанавливают работу желчного пузыря, печени, хорошо действуют на тонус желчевыводящих протоков.

Нужно собрать и высушить кленовые сережки (только не на солнце), измельчить их в кофемолке и ежедневно принимать полученный порошок по 1-1/2 ч. ложки за 20 минут до еды.

31



Желчный позвонок

Хотите избавиться от камней в желчном пузыре - займитесь позвоночником. Дело в том, что при смещении позвонков нередко пережимаются нервные окончания. Из-за этого стенки желчного пузыря перестают работать равномерно и начинают сокращаться с разной частотой.

По этой причине возникают перебои в поступлении и оттоке желчи, она застаивается и образуются камни.

Если камень такой большой, что представляет угрозу для жизни, то с желчным пузырем придется расстаться. Отсечь, и все. Если вы не довели себя до такой ситуации, то надо обязательно проверить, все ли в порядке с позвоночником. Когда причина действительно в нем, необходимо пройти курс мануальной терапии, лечебного массажа и восстановить правильное положение шейного и грудного отделов позвоночника. Но и этого мало.

Ни один массажист не сделает вам новый позвоночник. И если не предпринять профилактические меры, то диски со временем снова сместятся. Поэтому всем, у кого есть эта проблема, настоятельно рекомендуются виды спорта, направленные на растяжение позвоночника, - плавание, занятия на специальных тренажерах, шведской стенке.

Комплекс упражнений не сложный: максимальное сгибание-разгибание и вращение головы, спины, нижнего отдела туловища.

Потребуется год или даже два, чтобы позвоночник, а вместе с ним и желчный пузырь пришли в норму. Кроме того, необходимо соблюдать диету и пить минеральные воды.

ВНИМАНИЕ!

При желчно-каменной болезни противопоказаны препараты из алоэ, володушки золотистой, а также томаты. При холецистите нельзя лечиться льном посевным и облепихой крушиновидной.





Обратитесь к цикорию

Улучшить отток желчи поможет цикорий.

- 1 ч. ложку измельченных корней цикория залейте 2 стаканами кипятка и варите 10-15 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.
- 1 ст. ложку измельченных корней цикория залейте стаканом кипятка, 2 часа настаивайте и процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения - 3 недели, потом недельный перерыв.

Фото Д. ДАШКОВА.

НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ АРТИШОК

Артишок - прекрасное желчегонное средство, обладающее также сильным мочегонным эффектом. Для отвара возьмите 10 г сухих или свежих листьев артишока и заварите 100 мл кипятка. В отвар положите 1/2 ст. ложки меда и выпейте в теплом виде в 2 приема.

ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА - ШИПОВНИК

Аптечные витамины с успехом заменит настой шиповника, богатый витамином С и к тому же обладающий желчегонном действием. Измельченные ягоды залейте кипятком (из расчета 1 ст. ложка ягод на стакан воды) и настаивайте в термосе 8-10 часов. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

№ 5(29), 2013

16+

Лечим без лекарств

Остеопороз

Польза гимнастики и пеших прогулок

Молочная диета для костной системы

Петрушка защитит от переломов

С возрастом кальций все хуже усваивается нашим организмом, из-за чего кости истончаются, становятся очень хрупкими и повышается опасность переломов. Этот недуг называется остеопорозом, и чаще всего от него страдают женщины старше 50 лет.

Остеопороз протекает скрыто, без каких-либо ощутимых симптомов. Коварный недуг обычно заявляет о себе переломом. Разреженная кость при остеопорозе срастается долго и плохо. Кроме того, появляются боли в спине, деформируется позвоночник, ухудшается походка, увеличивается угроза травм.

Излечиться от остеопороза нельзя, однако развитие болезни можно затормозить. Как укрепить костную систему и уберечься от переломов, вы узнаете в следующем выпуске «Лечим без лекарств».

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ОСТЕОПОРОЗ» № 5(29) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 6 МАЯ 2013 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ХОЛЕЦИСТИТ

№ 4(28), 2013 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e – mail: doctor@gmi.ru
Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20,
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15,
факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru
Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Отдел продаж наложенным платежом:
тел: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22
e-mail: kniga@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78,
e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям: телефон (831) 469-98-71, **e-mail:** pretenziya@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго – НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 13.03.2013 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 01.04.2013 г.
Тираж 40000. Заказ № 705.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

